DODATEK TECHNICZNY

DO PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO
„SOKÓŁ"

Rok V. Nr. 1

Nie hajtować!

Kiedy wszyscy ludzie i wszystkie pisma rozpoczynają Nowy Rok jakiemś hasłem — Dodatek Techniczny idzie również tą utartą drogą i rzuca w pierwszym numerze piątego rocznika hasło dla naczelników specjalnie dostosowane — nie hajtować.

Wyraz to — aby wiedzieć dokładnie o co rzecz idzie — zapożyczony wprawdzie lecz w staropolszczyźnie używany już od 15 wieku i do dziś utrzymał się w języku dla dzieci, z któremi chodzi się *hajtuś,* co oznacza spacer i w tem znaczeniu używa go i nasz Rej, gdy mamce każe z dzieckiem chodzić hajtuś, a pochodzi od węgierskiego hajt, co oznacza polować. W Polsce przybrał on w postaci czasownika znaczenie m i t r ę ż y ć zarówno czas jak i robotę. Zatem nie hajtować znaczy tyle, co nie mitrężyć ani czasu, ani roboty.

Tem hasłem odzywa się Dodatek do naczelników i wszystkich instruktorów w chwili, gdy wybił już rok 1929, gdy już na miesiące liczyć możemy nasz okres przygotowania do zlotu. Lustracja naczelnictwa przekonuje się naocznie po różnych dzielnicach, że mimo wszystko wiele było hajtowania. A jednak bowiem widać hajtowanie czasu, gdy po półtora roku ćwiczący jeszcze nie umieją ćwiczeń zlotowych, nie umieją bowiem w takiej liczbie, jaka uczęszcza na ćwiczenia, zatem w wielu wypadkach hajtowali naczelnicy przeszło rok, zadawalając się wyćwiczeniem garstki, byle na zlotach okręgowych wykazać pracę przygotowawczą. U innych jednak widać gorszy stan — to hajtowanie roboty.

Wprawdzie ćwiczący opanowali porządek ruchów, możnaby nawet powiedzieć, że opanowali je jednostkowo ale nie idzie to jeszcze w zespole, jeszcze łamie się krycie, różna wielkość wykroków, wypadów tworzy zawsze przy każdem poruszeniu linję łamaną, z czego widać, że naczelnicy nie wszyscy dostosowali się do wskazówek, zawartych w nr. 5 — 8 Dodatku w artykule „O zlocie w Poznaniu". Naczelnicy muszą sobie jednak to uprzytomnić, że sokolstwo występuje w ćwiczeniu



masowem, że zespół świadczy o karności, jaką chcemy przeszczepić społeczeństwu, że zatem te występy muszą być tak sprawne — aby tysiące stały się jednym człowiekiem, poruszającym się w takt muzyki — to da się ująć w określenie nie hajtować roboty.

W dziedzinie wychowawczej panuje dziś prąd, zmierzający do tego, aby dawać wiadomości nie wiele ale zato gruntownie — nazywa się to nawet obcą nazwą „non multa sed multum", a ponieważ i my naczelnicy tej samej trzymać się musimy zasady, przeto zwrócić trzeba uwagę na jakość wykonania, na gruntowne opanowanie ćwiczeń. Niechaj lekcja nie koniecznie obejmie wszystkie części, jednak niech ilość przerobiona będzie natychmiast poprawiona i powtórzona, aby to zgranie się, stanowiące istotę ćwiczeń masowych, wystąpiło w całej pełni.

Na to wszystko jednakowoż czasu pozostało bardzo niewiele — dnia 15 czerwca trzeba się będzie już gotować do drogi, zatem pozostaje równo 5 miesięcy — nie wolno zatem naczelnikom lekceważyć żadnej lekcji, nie przedłużać feryj świątecznych, nie opuszczać lekcyj z byle powodu, lecz zaprząc się do pracy na serjo, i pociągnąć swym przykładem ćwiczących, uprzytamniając im ciągle, że jeden druh bagatelizujący sobie może popsuć dobrą pracę tych tysięcy dobrze ćwiczących, a takie błędy łapią aparaty fotograficzne i uwieczniają je na wieczną rzeczy pamiątkę na świadectwo, że sokolstwo porwało się wprawdzie na wielkie zadanie, ale nie potrafiło tego wykonać.

Zatem druhowie pilność i solidność muszą przyświecać naczelnikom wszystkich gniazd, praca musi być przyśpieszona, by zaś osiągnąć pożądane rezultaty podawajcie sobie i przypominajcie hasło dzisiejsze — „nie hajtować".

Wspólne ćwiczenia wolne druhów.

Obserwując ćwiczenia wolne druhów na odbytych zlotach, zjazdach, pokazach i przeglądach, zauważyłem, że wszędzie, w większym lub mniejszym stopniu, u ćwiczących są zasadnicze błędy w wykonywaniu ruchu lub przybieraniu postawy czy położenia. Zdarzały się wypadki, że ruchy lub postawy, nietylko że były wykonywane niedokładnie, lecz co gorsza, w wielu razach niedbale.

Nic też dziwnego, że ćwiczenia, choć na pozór dość równo wykonane, nie wychodziły tak jak powinny i nie czyniły dodatniego wrażenia, gdyż ruchy były nie dokończone, a postawy wadliwe. Dzięki temu i rytm, który powinien się przy tych ćwiczeniach uwydatniać, był zrywany, a ruchy twarde i nieładne.

Chcąc naszym naczelnikom gniazdowym i przodownikom przyjść z pomocą, podaję najważniejsze wskazówki dotyczące ćwiczeń wolnych na zlot.

Podając wyjaśnienia, będę opisywał takt za taktem tak, jak jest podanem w opisie ćwiczeń, aby każdy z naczelników i przodowników mógł się zorjentować i przy nauczaniu ćwiczeń, uwagi moje wyzyskać.

Mam nadzieję, że w tych ostatnich tygodniach przedzlotowych, naczelnicy gniazd i przodownicy, wyrównają dotychczasowe braki u ćwiczących.

Należy bezwzględnie przestrzegać wyuczania ćwiczeń na znakach, gdyż w ten sposób zmusza się ćwiczącego do jednolitego kroku, wypadu lub przesunięcia się z jednego znaku na drugi, czego się nie uzyskuje nauczając ćwiczeń na niewyznaczonem polu.

Drugim bardzo ważnym warunkiem jest, jak najwięcej wymagać, nigdy nie zadawalać się dostatecznym lub dobrym wykonaniem, dążyć do opanowania wzorowego ćwiczeń pod każdym względem, a wtedy dopiero osiągniemy cel, do którego dążymy.

Część I.

I. 1. Zwrot w prawo należy wykonać na prawej pięcie i przenieść ciężar ciała na prawą nogę, lewa noga pozostaje na miejscu, oparta palcami o ziemię, głowa utrzymana prosto, wzrok skierowany przed siebie. Ćwiczący winni się wzajemnie kryć.
Przy zwrocie w lewo należy się tak zachować, jak przy zwrocie w prawo.

2. Po wykonaniu kroku lewą, ciężar ciała przenosi się na lewą nogę, prawa pozostaje w tyle na palcach.

3. Przy wykroku prawą nogą, należy się tak samo zachować, jak przy wykroku lewą.

II. 1. Przystawienie lewej (prawej) nogi powinno nastąpić energicznie, z zatrzymaniem postawy zasadniczej.

III. 1. Zobacz opis zwrotu w takcie I. 1.

IV. 1. Uniesienie ramion w bok, powinno nastąpić równocześnie, przyczem ramiona powinny być wyprostowane i utrzymane poziomo na równej wysokości z barkami. Palce rąk złączone i wyprostowane.

Część II.

II. 1. Wykrok lewą i przesunięcie ciężaru ciała na lewą nogę, powinno się wykonać równocześnie z opuszczeniem i uniesieniem ramion w przód. Przy opuszczeniu ramion w dół, nie zatrzymuje się ich, lecz przenosi się je w przód do poziomu. Należy przy tem zwracać uwagę na postawę a szczególnie na klatkę piersiową i plecy, które przy nadmiernem wyciąganiu ramion w przód, uwypuklają się w kręgach piersiowych, czego należy unikać.

2. Krok prawą następuje natychmiast po ukończeniu wykroku lewą i wzniesieniu ramion w przód, przyczem przenosi się ciężar ciała na prawą nogę, ramiona opuszcza się w dół i unosi w bok.

3. Krok lewą wykonuje się tak samo, jak krok prawą, ramiona w dół i w przód.

III. 1.—3. Unosi się powoli wyprostowane ramiona w górę.

IV. 1. Rozkrok należy wykonać dostatecznie duży (szerokość rozkroku na trzy własne stopy), a ciężar ciała rozmieścić na obu nogach, ramiona opuszcza się przodem w dół i unosi w bok.

2. Ramiona opuszcza się w dół i równocześnie z uniesieniem ramion w górę należy unieść pięty i stanąć na palcach.

3. Opuszcza się pięty i kurczy ramiona, przyczem łokcie opuszczone są w dół, ręce zwinięte w pięści.

V. 1. Silnym wyrzutem ramion w górę, z równoczesnym uniesieniem pięt, przybiera się postawę jak w takcie IV. 2.

VI. 1. Ćwierć obrotu należy wykonać na piętach. Po zwrocie w prawo, natychmiast następuje ugięcie lewej nogi i pochylenie tułowia w tył o tyle, aby tułów i prawa noga tworzyła prostą linję, ramiona w przód, przyczem, równocześnie ze zwrotem, lewe ramię przenosi się łukiem dolnym.

Jest to postawa bardzo trudna, gdyż ciężar ciała i równowagę utrzymuje się na lewej nodze, podczas gdy prawa lekko tylko opiera się o ziemię. Należy zwrócić uwagę na trzymanie głowy, ramion i górnego tułowia.

VII. 1. Wyprostowaniem lewej nogi, przenosi się ciężar ciała na prawą nogę, ramiona w górę.

2. Przy wykroku lewej nogi na palce, utrzymuje się w dalszym ciągu postawę na prawej nodze nie przenosząc ciężaru ciała w przód, ramiona opuszcza się w bok, zatrzymując dłonie zwrócone w górę.

VIII. 1 Zwrot wykonuje się na pięcie prawej i palcach lewej nogi, którą zatrzymuje się w rozkroku na palcach.

2. Energiczne dostawienie lewej nogi i zwrot dłoni w dół.

Po powtórnym wykonaniu ćwiczenia w lewo, powtarza się je dwa razy w prawo.

Część III.

I. 1. Należy unieść szybko pięty i wykonać przysiad podparty. Ręce opiera się na ziemi na szerokość własnych barków, palce rąk skierowane w przód. Kolana nazewnątrz, pięty złączone.

2. Nie unosząc tułowia wysuwa się prawą nogę w bok do przysiadu podpartego jednonóż.

II. 1. Odbiciem lewej nogi, wykonuje się za pomocą podporu, uniesienie tułowia w górę tak, jakby się wykonywało podskok. Prawą nogę należy postawić na miejscu lewej nogi i wykonać na niej przysiad podparty, a lewą nogę wyrzutem wysunąć w bok.

2. Ten sam podskok jak pod II. 1. tylko przysiad podparty na lewej.

III. 1. Nie unosząc tułowia, kurczy się prawą nogę do przysiadu podpartego.

2. Odbiciem się rękami od ziemi, wykonuje się wypad prawą w przód zewnątrz. Przy wypadzie należy zachować kierunek skośny w prostej linji na następny znak. Prawe ramię wznosi się w przód w górę nazewnątrz, dłoń w górę, lewe ramię w tył nazewnątrz.

VI. 1. Przy przenoszeniu ramion, nie należy skręcać, ani pochylać tułowia.

VII. 1. Równocześnie z rozkrokiem wykonuje się opuszczenie ramion w dół, a następnie na 2 i 3 ściąga się ręce na biodra.

VIII. 1. Przy skłonie wprzód należy utrzymać tułów prosty, głowy nie opuszczać w dół i łokci nie ściągać w tył.

X. 1 — 3. Rytmiczne skłony w bok należy wykonać płynnie i rzutem do ostatnich granic.

XI. 1. Równocześnie z wyprostowaniem tułowia i przystawieniem nogi, rzutem opuszcza się ramiona w dół i unosi w bok.

XII. 1. Przysiad wykonuje się szybko z utrzymaniem ramion w bok.

XIII. 1 — 3. Przy unoszeniu ramion w górę, należy je odciągać w tył, aby nie tracić równowagi i nie pochylać się w przód.

Przy powtórnem wykonaniu części III., rozpoczyna się z przysiadu podpartego, wyrzucenie nogi lewej w bok.

(C. d.). *Fazanowicz.*

Sprawozdanie z pobytu w Ameryce.

Nie będę i niechcę w swym sprawozdaniu, opisywać wszystkich mych spostrzeżeń o stanie, kulturze i rozwoju Stanów Zjednoczonych, nie będę również nic mówić o stosunkach Polskiej emigracji w Ameryce, ograniczę się jedynie do sprawozdania z technicznego stanu rzeczy jaki istnieje w Sokolstwie polskiem w Ameryce.

Celem naszej podróży było miasto Syracuse, NY. w którem miał się odbyć walny zlot Sokolstwa Polskiego w St. Zjednoczonych. Zloty walne, odbywają się tam co dwa lata a w międzyczasie i pomniejsze zloty mają miejsca. Jednak jeszcze przed terminem Walnego zlotu zdążyliśmy odwiedzić kilka miast, gdzieśmy z staropolską gościnnością podejmowani byli przez całą Polonię, a w szczególności przez Sokolstwo. Zazwyczaj wieczorem, w wyjątkowych razach w dzień (gdyż Sokole szeregi w St. Zjednoczonych tak jak i u nas składają się z ludzi pracy) odbywały się akademje, popisy gimnastyczne jak i kult. oświatowe. Bardzo mnie te popisy interesowały, gdyż odzwierciadlały one całokształt pracy, mogłam więc sobie zdać sprawę z istniejącego poziomu w Sokolstwie Amerykańskim.

Po objazdach nastąpił zlot, który był potwierdzeniem tych moich spostrzeżeń poczynionych poprzednio. Materjał ćwiczący posiada sokolstwo polskie w Stanach Zjednoczonych pierwszorzędny, tak wśród druhów jak i druhen, przy odpowiednim kierownictwie możnaby klasy ćwiczących postawić na bardzo wysokim poziomie.

Zlot rozpoczął się pochodem. Ładnie karnie szły oddziały, a na czele postępowały władze Sokole, Sztandar Związkowy i Stanów Zjednoczonych oraz doskonała orkiestra. Przy rozwiązaniu pochodu na stadjonie dało się zauważyć małe zamieszanie jakoby brak dyrektywy. Po ustawieniu oddziałów

ćwiczących na boisku nastąpił raport a następnie dekorowanie krzyżem legji honorowej.

Następnie defilada ćwiczących przed władzami Sokolemi. Szeregi przedstawiały się dobrze choć wiele usterek dało się zauważyć tak łatwo dających się usunąć. Zaraz po defiladzie rozpoczęły się ćwiczenia. Pierwsza wystąpiła młodzież żeńska. Materjał wśród najmłodszych jest równie dobry jak i wśród starszych, ćwiczenia jednak dawały wiele do zauważenia. Zasadniczą przyczyną tego był niedobór ćwiczeń do wieku ćwiczących: Ćwiczyły razem dzieci od 7-miu do 15-stu lat. Ćwiczyły ciężarkami w rytmie stanowczo za szybkim, niepozwalającym na wykonanie dokładne, przytem rączęta najmłodszych opadały z nadmiaru pracy, na twarzyczkach malowało się za wielkie skupienie i naprężenie pamięciowe, starających się sprostać i dorównać starszym współćwiczącym. To samo dało się zauważyć przy ćwiczeniach młodzieży męskiej, która wystąpiła natychmiast po ukończeniu ćwiczeń przez młodzież żeńską. Dalej nastąpiły ćwiczenia oddziałów żeńskich. Tu znowu nastąpiło ćwiczenie przy zbyt doprawdy szybkim tempie, zwłaszcza że ćwiczenia nie były opanowane, tempo to wykluczało precyzję, zwłaszcza że niedostosowanie w niektórych wypadkach rytmu z ruchami i niespoistość ruchów i niezrozumiała dla mnie ich kolejność, nie dawała ze swej strony całości przejrzystej, która jest nieodzownym warunkiem przy ćwiczeniach masowych. To samo możnaby podkreślić przy wystąpieniu druhów. Jeślibyśmy więc wzięli całokształt krytyki, to można powiedzieć że jeżeli ćwiczenia wypadły słabo to przyczyną tego jest ich wadliwy układ. Dziwiły mię równie głośne w przykry sposób czynione uwagi, poszczególnym naczelnikom oddziałów, przez głównego kierownika, ton i zachowanie tak bardzo ujmujące powadze naczelnego stanowiska.

Udatniejszemi były wspólnie przeprowadzone ćwiczenia druhów i druhen przy śpiewie „Roty“. Również ładnemi były poszczególne występy okręgów i gniazd, jak wystąpienie jednego z okręgów w ćwiczeniu druhów z żerdziami, dalej śliczny występ t. zw. „drum-korps“, drużyny młodocianych doboszy z Hoklyo. W występie tym brało udział 200 chłopców biało ubranych z amarantowemi krawatami, posługującemi się małemi trąbkami, piszczałkami i bębenkami, przy akompanjamencie których przeprowadzili śliczne doprawdy korowody, bardzo trudne i wypracowane a zakończone sztuczkami i popisami zręcznościowemi. Chłopcy ci są Sokolętami poświęcającymi dziennie godzinę czasu gimnastyce, drugą zaś specjalizowaniu korowodów, muzyce i różnościom. Doskonałą wartość ma na ziemi Amerykańskiej ta drużyna, ucząca się przy orkiestrze poczucia rytmu i harmonji, co zaznaczyć należy,

słabo jest rozwinięte wśród naszych gniazd sokolich w Ameryce fakt ćwiczeń przy śpiewie lub choćby marszu ze śpiewem z którym się nie spotkałam w żadnym gnieździe przy objazdach. Śpiewy popisowe przy bankietach miały miejsce, lecz nie na sali gimnastycznej. Ale powróciwszy do Sokoląt z Hoklyo muszę zaznaczyć, że wybierają się licznie do Poznania na zlot, i myślę, że zachwycą oczy swych rówieśników z Polski a kto wie może i my z czasem pomyślimy nad tworzeniem wśród chłopców drużyn muzyczno-gimnastycznych.

(Dok. nast.). *Jadwiga Zamoyska.*

Marsz olimpijczyków.

SOKOLANKA.

(Na melodję Warszawianki).

Hej Sokoli! hej drużyno,
dążmy zawsze śmiało w przód.
Obarczonym ojców winą,
dajmy wzory śmiałych cnót.

Rozwinąwszy sztandar trudu,
wytężajmy w przyszłość wzrok.
Bo za nami rzesze ludu
zrównać pragną senny krok.

Hej z niemocą staczać boje,
umie mężnie każdy druh.
Wierząc silnie w hasło swoje,
w zdrowem ciele zdrowy duch.

Na piastowskich ziem granicy,
stanął chytrze zdradny wróg.
Czuwa pilnie przy skarbnicy,
z karabinem u swych nóg.

Lecz Sokołów plemię nasze,
udaremni złudzeń plon.
Mamy własne już pałasze,
zgotujemy wrogom zgon.

Bo z wrogami staczać boje,
umie mężnie każdy druh.
Wierząc silnie w hasło swoje,
w zdrowem ciele zdrowy duch.

M. W.

Wzorzec lekcji gimnastycznej.

(DLA MŁODZIEŻY MĘSKIEJ).

Ćwiczenia rzędowe. Zbiórka w szeregu w różnych miejscach sali (boiska), zwroty podskokiem, pochód i zatrzymanie.

Rozkazy:

Baczność! Chłopcy zwracają się do prowadzącego i przybierają postawę zasadniczą.

Spocznij!

W szeregu — zbiórka! Chłopcy szybkim krokiem podążają na miejsce i ustawiają się w szeregu, przybierając postawę spoczynkową.

Rozejść się!

Biegiem w szeregu — zbiórka!

Podskokiem w lewo — zwrot!

Podskokiem w prawo — zwrot!

Podskokiem w tył — zwrot!

Równy krok oddział — marsz!

Oddział — stój!

Uwagi:

1. Przy zbiórkach chłopcy powinni ustawiać się przed prowadzącym, a nie za nim, jak stosuje się często według wojskowego regulaminu „Musztry".
2. Przy nauczaniu chodu w rzędzie, powinno się zwracać baczną uwagę na krycie i odstęp, w tym celu używa się rozkazów. *„Kryj!"* i *„Odstęp — sprawdź!"*

Utworzenie kolumny dwójkowej.

Maszerujących w rzędzie chłopców kieruje się środkiem sali (boiska) i kiedy pierwszy chłopiec zbliża się do przeciwnego końca sali, wtedy rozkaz:

Pierwszy na lewo, drugi na prawo — marsz!
zachodzi pierwszy na lewo, a drugi na prawo i obchodząc salę wzdłuż dłuższych jej boków, przy spotkaniu, które powinno nastąpić w środku krótszego boku sali, pierwsi dwaj tworzą dwójkę i idą środkiem sali w górę. Następni łączą się podobnież w dwójki w tem samem miejscu i idą za pierwszą parą, uważając na krycie i odstęp.

P o c h ó d z e ś p i e w e m.

Już od samego początku należy przyzwyczajać chłopców, aby śpiew rozpoczynali po wykonaniu czterech kroków. W czasie tych pierwszych kroków podaje się im tempo, które utrzymuje się podczas chodu ze śpiewem.

U s t a w i e n i e k o l u m n y ć w i c z e b n e j.

Po ukończonym śpiewie, kieruje się oddział środkiem sali i, tak samo, jak poprzednio, gdy pierwsza dwójka dojdzie do przeciwnego końca sali, wydaje się rozkaz:

Pierwsza dwójka na lewo, druga na prawo — marsz!

Dwójki rozchodzą się nazewnątrz i obchodzą salę wzdłuż jej dłuższych boków. Przy spotkaniu, które jak poprzednie, powinno nastąpić w środku krótszego boku sali, łączą się w czwórki i tworzą kolumnę czwórkową, postępującą środkiem sali. Następnie, gdy pierwsza czwórka zbliży się do przeciwnego końca sali, wtedy na rozkaz:

Pierwsza czwórka w miejscu! pozostałe odstęp — sprawdź! pierwsza czwórka maszeruje w miejscu, a pozostałe dochodzą i sprawdzają odstęp przez podniesienie ramion wprzód, poczem następuje rozkaz:

Oddział — stój!

Rozstęp od środka wykonuje się na rozkaz:

Ramiona w bok, od środka — odstęp!
chłopcy podnoszą ramiona w bok i rozsuwają się cwałem (podskoki dostawne) nazewnątrz, biorąc odstęp na odległość wyciągniętych w bok ramion.

Opuszczenie ramion odbywa się na rozkaz:

Ramiona — w dół!

Następnie zwraca się kolumna w lewo i wykonuje się rozstęp w bok na rozkaz:

Ramiona w bok, w lewo — odstęp!

Po utworzeniu kolumny ćwiczebnej, prowadzący staje na podwyższeniu, względnie w takiem miejscu, skąd ma dokładny przegląd całego oddziału i przeprowadza ćwiczenia wstępne w kolumnie:

Na rozkaz:

Podskokiem w rozkroku — stań!
rozrzucają chłopcy nogi w bok i stają w postawie rozkrocznej.

Ramiona bokiem w górę i klaśnięcie w dłonie nad głową — ćwicz!

Chłopcy wymachem ramion bokiem w górę uderzają w dłonie nad głową i opuszczają ramiona bokiem w dół.

Ruchy te wykonuje się w rytmicznem tempie na „*Raz!*“ ramiona w górę i uderzenie w dłoń na „*Dwa!*“ ramiona w dół, poczem na rozkaz:

Podskoki w miejscu — ćwicz!

Chłopcy wykonują podskoki w miejscu na palcach o nogach złączonych, ramiona opuszczone swobodnie. Po wykonaniu 8 — 10 podskoków, na rozkaz:

Na ziemię — siad!

Chłopcy podskokiem łączą nogi i wykonują siad, wyrzucają nogi w przód, poczem na rozkaz:

Powstań!

powstają i przybierają postawę zasadniczą.

Ramiona w bok, zwrot głowy w lewo — Raz!
Ramiona w dół, zwrot głowy na wprost — Dwa!
Ramiona w bok, zwrot głowy w prawo — Trzy!
Ramiona w dół, zwrot głowy na wprost — Cztery!
Podskokiem rozkrok, ramiona w bok — Raz!
Podskokiem nogi złącz, przysiad podparty — Dwa!

Po wykonaniu 3 — 4 podskoków do rozkroku, wykonuje się przysiad wolny na rozkaz:

Biodra — chwyć!
Powoli powstań — Raz!
Postawa na stopach, ramiona w dół i w bok — Dwa!
Zwrot dłoni w górę — Trzy!
Powoli ramiona w górę — Cztery!
Ramiona w dół — Pięć!

Zwieszenie postawne na łacie, drążku lub drabinie poziomej, ustawionej na wysokości głowy.

1. Przysiad zwieszony.
2. Zwieszenie postawne przodem.
3. Zwieszenie postawne bokiem w lewo i w prawo.

Chłopców należy podzielić na oddziały, w zależności od tego ilu może wykonać ćwiczenia równocześnie i ustawia się oddziały tak, aby się mogły szybko i bez przeszkadzania sobie wymieniać.

Na rozkaz:

Pierwszy oddział do przyrządu — marsz!

podchodzą chłopcy z pierwszego oddziału do przyrządu i zatrzymują się w postawie zasadniczej w odległości jednego kroku, następnie na rozkaz:

Chwyt!

opierają ręce na przyrządzie nachwytem.

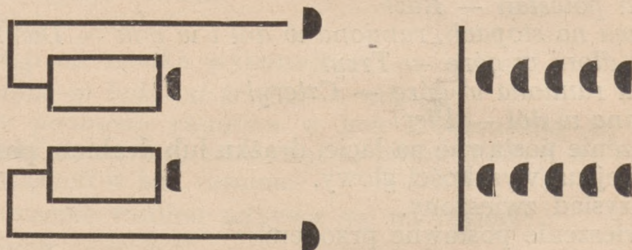
1. *Na palcach stań — Raz!*
   Przysiad zwieszony — Dwa!
   Powstań — Trzy!
   Postawa — Cztery!

Po powtórzeniu 3 — 4 razy ćwiczenia na rozkaz:
Zmiana!
odchodzi pierwszy oddział na miejsce, a drugi staje przy przyrządzie.

2. *Na palcach stań i przysiad — Raz!*
Wyrzutem nóg w przód zwieszenie postawne — Dwa!
Przysiad zwieszony — Trzy!
Postawa — Cztery!
3. *Na palcach stań i przysiad — Raz!*
Zwieszenie postawne — Dwa!
Opuść lewą rękę, zwieszenie bokiem na prawej ręce — Trzy!
Dochwyt lewą — Cztery!
Przysiad — Pięć!
Postawa — Sześć!

Ćwiczenia równoważne na kładkach z pomocą współćwiczących.

Przewroty w przód. Chłopcy ustawieni w 2 — 4 rzędach, Ryc. 1, wybiegają na znak dwójkami lub czwórkami równocześnie i wykonują przewrót na materacu, — poczem wracają na miejsce, t. j. na koniec swego rzędu.



Ryc. 1.

Zabawa: MYŚLIWY.

Jednego z chłopców wyznacza się na myśliwego, pozostali stanowią zwierzynę. Myśliwy otrzymuje piłkę i widoczną odznakę.

Na dany znak, myśliwy strzela piłką w zwierzynę, która rozbiega się na wszystkie strony. Trafiony przez myśliwego, staje się jego pomocnikiem, lecz wolno mu strzelać w pozostałą zwierzynę po przywdzianiu oznaki.

Tak myśliwemu, jak i jego pomocnikom, nie wolno z piłką biegać, natomiast wolno im podawać ją sobie.

Po wystrzeleniu wszystkich, ostatni staje się myśliwym i zabawa toczy się dalej.

Uwaga: Piłka nie powinna być nazbyt mocno napompowana, aby nie odbijała zbyt wysoko i daleko.

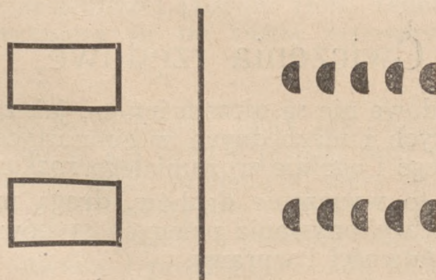
Po skończonej zabawie ustawia się chłopców w kolumnę ćwiczebną na rozakz:

W kolumnie ćwiczebnej — zbiórka!
Podskokiem w rozkroku — stań!
Biodra — chwyć!
Zwrot tułowia w lewo rzutem i powrót — Raz!
Zwrot tułowia w prawo rzutem i powrót — Dwa!
Ramiona w dół, podskokiem nogi — złącz!

Do ćwiczeń zaczepno-odpornych ustawia się chłopców w dwuszeregu naprzeciw siebie.

Na rozkaz:
Ramiona w tył!
Walka kogutów — ćwicz!
chłopcy zakładają ramiona w tył, przysuwają się do siebie podskokami na jednej nodze i uderzają o siebie barkami.

Do skoków ustawia się chłopców w kolumnie dwójkowej lub czwórkowej przed kładką tak, że pierwsi stoją w odległości czterech kroków. Ryc. 2.



Ryc. 2.

Na rozkaz:
Z rozbiegu trzech kroków skok — Raz!
wybiega pierwsza dwójka lub czwórka i wykonuje przeskok ponad kładką i przybiera postawę zasadniczą. Na hasło *Dwa!* wybiega następna dwójka lub czwórka i wykonuje skok jak poprzednia, a pierwsza czwórka rozchodzi się na zewnątrz i biegiem wraca na koniec swego oddziału i t. d.

Po skończonych skokach ustawia się chłopców w kolumnę ćwiczebną.

Rozkrok w lewo, ramiona skurcz — Raz!
Ramiona rzuć w bok — Dwa!
Ramiona skurcz — Trzy!

Przystaw lewą nogę, ramiona w dół — Cztery!
To samo, tylko rozkrok w prawo.
Podskokiem w rozkroku — stań!
Skłony w lewo w bok i prostowanie tułowia — ćwicz!

Skłony w bok i prostowanie tułowia wykonuje się rytmicznie. Chłopcy wykonują za każdem odliczeniem „Raz!“ „Dwa!“ i t. d., skłon w bok i wyprostowanie tułowia, — ręce posuwają się po zewnętrznej stronie ud.

Po wykonaniu 4 — 6 skłonów w lewo, wykonuje się to samo w prawo.

Podskokiem przysiad podparty — Raz!
Biodra — chwyć!
Powoli powstań — Raz!
Postawa na stopach, ramiona w dół i w bok, wdech — Dwa!
Ramiona w dół, wydech — Trzy!

Złączenie kolumny ćwiczebnej odbywa się na rozkaz:
Do środka — złącz!

Chłopcy cwałem zsuwają się do środka, równają w czwórkach i kryją.

Ze śpiewem, równy krok, oddział — marsz!

J. F.

Ćwiczenia rzędowe.

Ćwiczenia rzędowe nie są niczem innem, jak zastosowaniem najpotrzebniejszych i niezbędnych w gimnastyce *ustawień* za pomocą ustalonego i ogólnie zrozumiałego *rozkazownictwa.*

Musztra, jest to wyuczenie druhów, drogą mechanicznego przyzwyczajenia, wykonywania pewnych szyków, aż do osiągnięcia zupełnej łatwości i wprawy.

Warunkiem poprawnego przeprowadzenia musztry jest przedewszystkiem przestrzeganie bezwzględnego podporządkowania się i surowej karności ćwiczących. Natomiast od prowadzącego ćwiczenia żądać należy zupełnej znajomości musztry i dokładnego rozkazownictwa, oraz by komendy i rozkazy wydawane były energicznie, krótko i wyraźnie.

Rozkazy i komendy składają się z *„zapowiedzi“* i *„hasła“*, zapowiedź objaśnia ćwiczącego i przygotowuje go do wykonania ćwiczenia, a hasło jest to część rozkazu lub komendy, po wydaniu której ćwiczenie natychmiast powinno być wykonane. Należy przeto zapowiedź podać powoli i wyraźnie, natomiast hasło krótko i rozkazująco.

Należy pamiętać, żeby pomiędzy zapowiedzią i hasłem zaznaczyć przerwę, aby ćwiczącym dać możność zorjentowania się i jednoczesnego wykonania rozkazu. Podczas przerwy **nie**

można nic wyjaśniać ćwiczącym, a w razie, gdy zajdzie potrzeba, uzupełnienia wyjaśnień, należy wrócić, a po wyjaśnieniu podać zapowiedź ponownie!

Prowadzący musztrę musi wiedzieć o tem, że nie stoi przed oddziałem dlatego tylko, aby komenderować, ale również obowiązkiem jego jest uważnie śledzić każdy ruch ćwiczących i zmuszać ich, aby ćwiczenie było wykonane przez wszystkich jednocześnie, dokładnie i szybko. Pamiętać powinien o tem, że gdy stoi przed oddziałem, oczy wszystkich skierowane są na niego i wskutek tego sam przykładem swoim zmusza ćwiczących do poważnego traktowania ćwiczeń. *Postawa niedbała, lub z rękami w kieszeniach, jest absolutnie niedozwolona.* Nie dowodzi to, aby prowadzący niewolniczo stał na jednem miejscu, przeciwnie, powinien obierać sobie takie miejsca, skąd mógłby cały oddział wzrokiem objąć.

I. Wyćwiczenie jednostki i oddziału.

Staranne wyćwiczenie poszczególnej jednostki jest podwaliną ogólnego wyćwiczenia mas. Należy przeto ćwiczenia te przeprowadzić możliwie najstaranniej. Jednym z najważniejszych punktów wyćwiczenia jednostki jest poprawne przybieranie postawy zasadniczej (zobacz Dod. Techn. Nr. 2. 1925). Postawę tę przybiera się na każdą zapowiedź oraz na komendę:

„Baczność!“

Ćwiczący staje nieruchomo, pięty ma złączone, stopy rozwarte tak, że tworzą kąt prawie prosty, nogi w kolanach wyprostowane, brzuch lekko wciągnięty, pierś swobodnie podana naprzód, tułów nieco pochylony, tak, by ciężar ciała spoczywał równomiernie na piętach i przedniej części stóp, ramiona proste, dłonie otwarte i przylegające całą nasadą dłoni i palców do uda (palec środkowy na środku uda), głowa podniesiona, broda cofnięta ku szyi. Jakkolwiek głównym celem postawy zasadniczej jest wyprostowanie całego ciała, postawa ta nie powinna być wymuszoną, a raczej swobodną.

Na komendę: *„Spocznij!“* ćwiczący wysuwa lewą nogę w przód zewnątrz, ma swobodę ruchów w miejscu, ale bez pozwolenia nie wolno mu rozmawiać, ani oddalać się z miejsca.

Ustawienie i równanie.

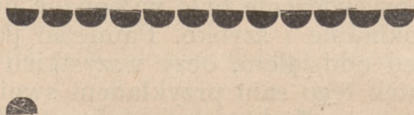
Przed wydaniem rozkazu przodownik powinien się rozejrzeć, celem obrania odpowiedniego miejsca do ustawienia ćwiczących (szczególnie gdy ćwiczenia odbywają się na sali), poczem wydaje komendę:

„Baczność!“

Wszyscy zebrani przybierają postawę zasadniczą, zwracają się w stronę przodownika.

„W szeregu — zbiórka!"

Ćwiczący szybko i cicho ustawiają się w szereg najwyższy na 3 kroki przed przodownikiem, reszta podług wzrostu na lewo od pierwszego, wyrównując podług niego. Ryc. 1.



Ryc. 1.

Jeżeli zbiórka ma być wykonana biegiem, wtedy podaje się w zapowiedzi np.:

„W szeregu biegiem — zbiórka!"

Uwaga: Ustawienie w szeregu nazywa się *„czelne"* (frontowe), ustawienie w rzędzie *„boczne"* (w głąb). Prawem skrzydłem nazywamy część szeregu od środka, bez względu na to, czy na prawem skrzydle stoją niżsi, czy wyżsi wzrostem.

Jeżeli szereg nie jest dostatecznie wyrównany, wtedy na rozkaz:

„Równaj — w prawo!"

zwracają ćwiczący, prócz pierwszego, głowy w prawo i wyrównują szereg. Szereg jest wtedy wyrównany, gdy każdy z ćwiczących widzi pierś prawoskrzydłowego, a pięty znajdują się na jednej linji.

Przodownik po wydaniu rozkazu udaje się na prawe skrzydło i stamtąd uzupełnia równanie wskazówkami np. „Lewe skrzydło w przód!" „druh X w tył!" i t. p. Kiedy szereg jest wyrównany, to na komendę *„Baczność"* zwracają wszyscy głowy na wprost.

Chcąc ćwiczących zwolnić od pozostawania w szeregu, wtedy na komendę:

„Rozejść się!"

ćwiczący szybko rozchodzą się w dowolne strony.

Uwaga: W razie niedokładnego lub błędnego wykonania ruchu przez ćwiczących, wraca się najkrótszą drogą do poprzedniej lub szyku na rozkaz *„wróć!"*.

(C. d.). *Fazanowicz.*

Wydawca i Nakładca Zw. Tow. Gimn. „Sokół". Red. odp. Jan Fazanowicz

Zakł. Druk. F. Wyszyński i S-ka, Warecka 15.